

**KONTRIBUSI ANTARA KECEPATAN, KELENTUKAN DAN KESEIMBANGAN  
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PEMAINAN SEPAKBOLA  
PADA SISWA SMP NEGERI 3 PALOPO**

**M. IQBAL HASANUDDIN**

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Palopo)

([muhammadiqbhal@gmail.com](mailto:muhammadiqbhal@gmail.com))

**NURWAHIDIN HAKIM**

(Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Palopo)

([nurwahidin\\_hakim@yahoo.co.id](mailto:nurwahidin_hakim@yahoo.co.id))

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Apakah ada kontribusi antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, (2) Apakah ada kontribusi antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, (3) Apakah ada kontribusi antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, (4) Apakah ada kontribusi antara kecepatan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa; (1) Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, dengan nilai (r) sebesar 0,386 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ); (2) Ada kontribusi yang signifikan antara kelentukan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, dengan nilai (r) sebesar 0,829 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ); (3) Ada kontribusi yang signifikan antara keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, dengan nilai (r) sebesar 0,454 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ) ; (4) Ada kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara kecepatan, kelentukan dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada Siswa SMP Negeri 3Palopo, dengan nilai R sebesar 0,871 ( $P_{value} < \alpha 0,05$ ); dan nilai  $F_{hitung}$  sebesar 37,736.

**Kata Kunci:** Sepakbola, Kecepatan, Kelentukan, Keseimbangan, Menggiring Bola

### **Abstract**

*This study aims to determine four research questions: (1) is there any contribution of speed towards the students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, (2) is there contribution of flexibility towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, (3) is there any contribution of balance towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, (4) is there contribution of speed, flexibility and balance towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo . The results shows that; (1) There is a significant contribution of speed towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo with a value (r) of 0.386 ( $P_{value} < \alpha 0.05$ ); (2) There is a significant contribution of flexibility towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, with a value (r) of 0.829 ( $P_{value} < \alpha 0.05$ ); (3) There is a significant contribution of balance towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, with a value (r) of 0.454 ( $P_{value} < \alpha 0.05$ ); (4) There is a significant contribution of speed, flexibility and balance towards students ability to dribble in a football game at Junior High School number 3 Palopo, with an  $R_{value}$  of 0.871 ( $P_{value} < \alpha 0.05$ ); and the F count value of 37.736.*

**Keywords:** Football, Speed, Flexibility, Balance, Dribbling

## PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu aktifitas fisik seseorang yang sangat berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan serta kebugaran tubuh seseorang setelah berolahraga. Olahraga itu sendiri sangat erat dengan perilaku manusia karena manusia merupakan makhluk sosial. Disamping itu juga, kajian tentang olahraga mengikuti perkembangan peradaban manusia.

Di negara Indonesia banyak cabang olahraga yang dikenal dan sangat berkembang di masyarakat, baik itu olahraga beregu maupun perorangan. Salah satu permainan olahraga yang sangat digemari baik muda maupun tua, pria atau wanita, di kota dan di pedesaan adalah permainan sepak bola. Selain itu, pemain sepakbola juga harus dapat menguasai teknik dasar dalam sepak bola seperti shooting, dribbling, passing dan heading. Karena dengan memiliki dan menguasai seluruh teknik dasar tersebut akan memudahkan seorang pemain dalam mencapai suatu tingkat kemampuan yang optimal.

Sepak bola merupakan olahraga yang cukup memasyarakat dan digemari seluruh lapisan masyarakat dunia mulai dari anak-anak sampai orang tua. Seperti yang dikemukakan oleh (Sadik 2016), bahwa sepak bola

merupakan salah satu olahraga yang paling digemari. Hampir semua lapisan masyarakat dunia mengenal olahraga sepak bola. Lanjut menurut (Tarigan, 2001) bahwa sepak bola merupakan permainan beregu yang paling populer di dunia dan bahkan telah menjadi permainan Nasional bagi setiap negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, Afrika dan bahkan pada saat ini permainan itu digemari di Amerika Serikat.

Seperti telah dikemukakan sebelumnya, bahwa sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat populer, termasuk dikalangan siswa SMP Negeri 3 Palopo gemar bermain sepak bola. Namun dari hasil observasi nampaknya siswa tidak menampakkan satu teknik dasar bermain yang benar terutama dalam hal kemampuan menggiring bola. Dengan melihat penampilan dan semangat para siswa di dalam mengikuti suatu pertandingan sepak bola hanya dijadikan sebagai kesenangan saja.

Salah satu faktor yang dapat menunjang dan berpengaruh pada prestasi olahraga sepak bola adalah kemampuan fisik. Untuk mengkaji hal tersebut, tentang pengaruh kemampuan fisik dalam meningkatkan prestasi permainan sepak bola di kalangan siswa, khususnya kemampuan menggiring bola maka

diperlukan berbagai upaya. Upaya itu perlu dikembangkan dengan melalui pendekatan ilmiah.

Menurut (Al-Hadiqie, 2014) bahwa, *skill* atau ketangkasan yang harus dikuasai dalam bermain sepak bola yaitu: passing atau operan, heading atau menyundul, dribbling atau menggiring bola, shooting/kicking atau tendangan, moves, trapping, receiving dan kontrol.

Teknik menggiring bola (dribbling) merupakan suatu teknik gerakan yang memerlukan kontrol yang tepat dan koordinasi gerakan tungkai serta kaki yang cepat dengan tetap menjaga keseimbangan tubuh agar tidak mudah terjatuh apabila diganggu atau dihalangi pihak lawan serta memiliki peran yang sangat penting dalam penguasaan bola agar bola yang dikuasai tidak mudah direbut dengan mudah oleh lawan. Kemampuan menggiring bola sangat berperan penting dalam memperoleh suatu kemenangan dalam pertandingan sepak bola. Tetapi pada situasi tertentu teknik menggiring bola dapat menjadi sebuah penentu dalam jalannya suatu pertandingan sepak bola dengan tidak mengesampingkan kerja sama tim.

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan

kemampuan bertingkat serta merupakan unsur pendukung yang berperan penting dalam menunjang penguasaan kemampuan/keterampilan. *"Physical condition is a necessary requirement in improving an athlete's performance, and may even be regarded as a basic necessity that cannot be postponed or negotiable"* (Hanief, Puspodari, and Sugito 2017). Dapat diartikan secara bebas yaitu "kondisi fisik adalah persyaratan yang diperlukan dalam meningkatkan kinerja atlet dan bahkan dapat dianggap sebagai kebutuhan dasar yang tidak dapat ditunda atau dinegosiasikan." Lanjut (Pratama 2015), menyatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi.

Hubungan kondisi fisik dan sepak bola dan juga teknik dribble juga di bahas oleh (Scheunemann, 2012) bahwa "Komponen kondisi fisik yang dimiliki pemain sepak bola adalah speed, strenght, endurance, flexibility, accuration, power, coordination, reaction, balance, agility". Dalam kemampuan menggiring bola (dribbling), komponen fisik yang menunjang yaitu kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis.

Kecepatan adalah besarnya perpindahan yang dilakukan oleh suatu benda dalam satu satuan waktu. Kecepatan dipengaruhi oleh reaksi, yaitu waktu mulai mendengar aba-aba sampai gerak pertama dilakukan, maupun waktu gerak, yaitu waktu yang dipakai untuk menempuh jarak. Waktu reaksi tergantung pada proses rangsangan syaraf pendengaran dan syaraf perintah. Kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat esensial dan salah satu faktor penentu keberhasilan dalam kegiatan berolahraga. Menurut (Harsono, 2018) mengatakan bahwa "Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sangat cepat."

Kelentukan merupakan unsur komponen fisik yang sangat penting dan diperlukan dalam semua cabang olahraga. Karena kelentukan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen persendian bergerak semaksimal mungkin menurut kemungkinan gerak (luasnya persendian) sehingga memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk berkontraksi dalam posisi memendek dan memanjang secara maksimal.

Dalam hubungan tersebut, (Harsono, 2018) mengemukakan bahwa fleksibilitas adalah "kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi". Selain oleh gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligament di sekitar sendinya.

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mempertahankan sistem tubuh baik dalam posisi statis maupun lebih-lebih dalam posisi gerak dinamis yang mana keseimbangan juga merupakan hal yang sangat penting di dalam melakukan suatu gerakan karena dengan keseimbangan yang baik, maka seseorang mampu mengkoordinasikan gerakan-gerakan dan dalam beberapa ketangkasan unsur kelincahan, seperti yang dikemukakan oleh (Halim, 2011) bahwa "Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi terhadap setiap perubahan posisi tubuh sehingga tubuh stabil".

Dalam penelitian (Priya Pratama, Sugiyanto, and Kristiyanto 2018) mengemukakan bahwa, koordinasi mata-kaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok memberikan sumbangan yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola. Dalam

penelitian(Hidayat 2019), mengemukakan bahwa dengan daya ledak tungkai, kelincahan dan keseimbangan yang dimiliki seorang pemain secara terpadu akan semakin baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Dari beberapa paparan teori di atas dapat disimpulkan bahwa dalam permainan sepak bola, untuk dapat melakukan kemampuan menggiring bola dengan baik harus memerlukan kondisi fisik yang baik pula. Tanpa kondisi fisik yang baik, itu akan sangat sulit dalam melakukan aktivitas fisik khususnya pada saat menggiring bola. Sebaliknya, kemampuan menggiring bola sangat memerlukan kondisi fisik yang maksimal agar kemampuan pada saat bertanding itu nampak dan dapat membantu tim dalam meraih sebuah kemenangan.

## **METODE**

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel bebas dimana yang dimaksud adalah kecepatan, kelentukan dan keseimbangan sedangkan variabel terikat dimana yang dimaksud adalah kemampuan menggiring bola. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya kontribusi antara kecepatan, kelentukan, dan

keseimbangan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 3 Palopo.

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/sbyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Adapun yang dijadikan populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 3 Palopo. Sampel adalah sebahagian dari populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative*(Sugiyono, 2018). Penarikan sampelnya menggunakan teknik random sampling dengan jumlah sampelnya 40 orang siswa SMP Negeri 3 Palopo.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data hasil tes pengukuran kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, hasil penelitian akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian setiap variabel. Sedangkan statistik inferensial dimaksudkan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini. Namun sebelum dilakukan

analisis untuk menguji hipotesis dilakukan pengujian persyaratan analisis dengan uji normalitas data.

### A. Analisis Deskriptif

**Tabel 1.** Hasil analisis deskriptif koordinasi kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Nilai Statistik | N  | Mean  | SD    | Range | Min   | Max   |
|-----------------|----|-------|-------|-------|-------|-------|
| KCPTN           | 40 | 1,59  | 0,279 | 0,84  | 1,15  | 1,99  |
| KTKD            | 40 | 4     | 1,086 | 4     | 3     | 7     |
| KD              | 40 | 82,20 | 7,600 | 33    | 63    | 96    |
| KMB             | 40 | 20,58 | 3,294 | 12,57 | 16,90 | 29,47 |

Dari tabel 1 di atas yang merupakan gambaran data kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Kecepatan, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 1,5902 detik, simpangan baku (standar deviasi) = 0,27972 detik, nilai terendah (minimum) = 1,15 detik,

dan nilai tertinggi (maksimum) = 1,99 detik.

2. Kelentukan togok ke depan, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 4,00 cm, simpangan baku (standar deviasi) = 1,086 cm, nilai terendah (minimum) = 3 cm, dan nilai tertinggi (maksimum) = 7 cm.
3. Keseimbangan dinamis, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 82,20 detik, simpangan baku (standar deviasi) = 7,600 detik, nilai terendah (minimum) = 63 detik, dan nilai tertinggi (maksimum) = 96 detik.
4. Kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai rata-rata (mean) = 20,5810 menit, simpangan baku (standar deviasi) = 3,29438 menit, nilai terendah (minimum) = 16,90 menit, dan nilai tertinggi (maksimum) = 29,47 menit.

Hasil analisis data deskriptif tersebut di atas baru merupakan gambaran umum data kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Data tersebut di atas belum menggambarkan bagaimana keterkaitan atau hubungan antara variabel

penelitian tersebut. Untuk membuktikan apakah ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola, maka diperlukan pengujian lebih lanjut dengan uji normalitas data.

## B. Pengujian normalitas data

**Tabel 2.** Rangkuman uji normalitas kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Variabel | N  | Absolut | Positif | Negatif | K-SZ  | As.Sig | Ket. |
|----------|----|---------|---------|---------|-------|--------|------|
| KCPTN    | 40 | 0,166   | 0,130   | -0,166  | 1,050 | 0,220  | N    |
| KTKD     | 40 | 0,275   | 0,275   | -0,179  | 1,739 | 0,005  | N    |
| KD       | 40 | 0,140   | 0,114   | -0,140  | 0,887 | 0,411  | N    |
| KMB      | 40 | 0,200   | 0,200   | -0,135  | 1,266 | 0,081  | N    |

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Kolmogorov Smirnov menunjukkan hasil sebagai berikut:

1. Data tes kecepatan, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 1,050 ( $P=0,220 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti

mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

2. Data tes kelentukan togok ke depan, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 1,739 ( $P=0,005 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data yang diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
3. Data tes keseimbangan dinamis, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 0,887 ( $P=0,411 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data tes yang telah diteliti mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.
4. Data tes kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai Kolmogorov Smirnov hitung 1,226 ( $P=0,081 > \alpha 0.05$ ), maka dapat dikatakan bahwa data kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal.

Oleh karena data penelitian semuanya berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis akan digunakan uji statistik parametrik.

## C. Analisis korelasi

**Tabel 3.** Rangkuman hasil analisis korelasi kecepatan, dengan kemampuan



menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Variable                             | <i>r</i> | P     | Ket.       |
|--------------------------------------|----------|-------|------------|
| KCPTN ( $X_1$ )<br>dengan<br>KMB (Y) | 0,836    | 0,014 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 3 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi person, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yaitu ( $r$ ) = 0,386 ( $P < \alpha$  0.05). Dengan demikian apabila seorang pesepakbola memiliki kecepatan yang baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula.

**Tabel 4.** Rangkuman hasil analisis kelentukan togok ke depan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Variable                            | <i>r</i> | P     | Ket.       |
|-------------------------------------|----------|-------|------------|
| KTKD ( $X_2$ )<br>dengan<br>KMB (Y) | 0,829    | 0,000 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi person, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada

hubungan yang signifikan antara kelentukan togok ke depan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yaitu ( $r$ ) = 0,829 ( $P < \alpha$  0.05). Dengan demikian apabila seorang pesepakbola yang memiliki kelentukan togok ke depan yang baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula.

**Tabel 5.** Rangkuman hasil analisis korelasi keseimbangan dinamis, dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Variable                          | <i>r</i> | P     | Ket.       |
|-----------------------------------|----------|-------|------------|
| KD ( $X_3$ )<br>dengan<br>KMB (Y) | 0,454    | 0,003 | Signifikan |

Berdasarkan tabel 5 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi person, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada hubungan yang signifikan antara keseimbangan dinamis, dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yaitu ( $r$ ) = 0,454 ( $P < \alpha$  0.05). Dengan demikian apabila seorang pesepakbola memiliki keseimbangan dinamis yang baik, maka akan diikuti pula

dengan kemampuan menggiring bola yang baik pula.

**Tabel 6.** Rangkuman hasil analisis korelasi ganda kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola.

| Variable   | R     | R <sup>2</sup> | F      | P <sub>value</sub> | Ket.    |
|--|-------|----------------|--------|--------------------|---------|
| Kecepatan (X <sub>1</sub> ),<br>Kelentukan Togok ke Depan (X <sub>2</sub> ),<br>dan<br>Keseimbangan Dinamis (X <sub>3</sub> )<br>Kemampuan Menggiring Bola (Y) | 0,871 | 0,759          | 37,736 | 0,000              | Sig. D. |

Berdasarkan tabel 6 di atas terlihat bahwa hasil perhitungan korelasi ganda, diperoleh nilai korelasi hitung, berarti ada hubungan yang signifikan antara kecepatan, kelentukan togok ke depan, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola yaitu (R) = 0,287 (P < α 0.05) dengan nilai koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) = 0,759 atau 75,9%, setelah dilakukan uji signifikan dengan menggunakan uji F diperoleh F<sub>hitung</sub> =

37,736 (P<sub>value</sub> < 0,05). Dengan demikian apabila seorang pesepakbola memiliki kecepatan, kelentukan togok ke depan dan keseimbangan dinamis secara bersama dan menguasai teknik dribble dengan baik, maka akan diikuti pula dengan kemampuan menggiring bola yang lebih maksimal.

#### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa SMP Negeri 3 Palopo dengan menggunakan instrumen tes kecepatan, kelentukan togok ke depan, keseimbangan dinamis dan kemampuan menggiring bola diperoleh nilai korelasi ganda yaitu R = 0,871, R<sup>2</sup> = 0,759, F = 37,736 dan P<sub>value</sub> = 0,000.

Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa kontribusi antara kecepatan, kelentukan togok ke depan dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SMP Negeri 3 Palopo sangat signifikan atau saling keterkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Menurut peneliti itu disebabkan karena dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya mata pelajaran sepakbola, guru sudah memberikan pembelajaran yang

sangat baik dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola yang ditinjau dari segi komponen fisiknya yaitu kecepatan, kelentukan dan keseimbangan.

Dengan hasil penelitian ini, guru sangat berperan penting dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya mata pelajaran sepakbola. Dengan demikian guru di harapkan dapat mempertahankan ataupun meningkatkan pengetahuannya dalam bidang pendidikan jasmani.

## **PENUTUP**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada kontribusi yang signifikan antara, kecepatan dengan kemampuan menggiring bola. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan yang baik memberikan pengaruh yang positif terutama dalam melakukan teknik dribble dalam permainan sepakbola yang maksimal.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara, kelentukan togok ke depan dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa kelentukan togok ke depan secara

maksimal memeberikan pengaruh yang positif untuk melakukan gerakan dribble.

3. Ada kontribusi yang signifikan antara, keseimbangan dinamis dengan kemampuan menggiring bola. Hal ini menunjukkan bahwa keseimbangan dinamis memberikan pengaruh yang positif terutama dalam melakukan dribble yang maksimal.
4. Ada kontribusi yang signifikan antara, kecepata, kelentukan togok ke depan dan keseimbangan dinamis secara bersama dalam kemampuan menggiring bola dalm permainan sepakbola. Hal ini menunjukkan bahwa kecepatan dan kelentukan togok ke depan yang baik serta keseimbangan dinamis yang menjadi sumber tenaga untuk menggiring bola dapat menghasilkan kekuatan yang jauh lebih besar jika ketigannya digabungkan.

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pembina Olahraga: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa unsur kemampuan fisik yaitu kecepatan, kelentukan togok ke depan dan keseimbangan dinamis memberikan hubungan yang baik dengan kemampuan menggiring bola dalm permainan sepakbola, sehingga dengan

hasil ini memberikan bahan masukan dalam pembinaan para pelatih khususnya dalam melatih teknik dan taktik serta keterampilan dribble pada cabang olahraga sepakbola.

2. Bagi para pelatih: Direkomendasikan bahwa perlunya lebih meningkatkan keterampilan dan kemampuan fisik secara maksimal dengan memberikan bentuk-bentuk latihan fisik dan teknik dasar yang baik dalam pencapaian hasil yang diinginkan. Para pelatih olahraga khususnya hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan serta keterampilan menggiring pada cabang olahraga sepakbola hendaknya masih perlu ditingkatkan.
3. Bagi para atlet: Mampu mengetahui betapa pentingnya meningkatkan kemampuan fisik karena dapat menunjang pencapaian hasil maksimal, dengan kata lain bahwa latihan tidak hanya dilakukan pada waktu dan di tempat latihan saja tetapi juga berlatihlah disetiap ada kesempatan.
4. Para peneliti: Diharapkan dapat melanjutkan penelitian ini dengan ruang lingkup yang lebih luas, sehingga dapat menjadi informasi yang lebih lengkap

dalam hal pembinaan olahraga khususnya pada permainan sepakbola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. (2014). *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Halim, N. I. (2011). *Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani*. Makassar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Hanief, Yulingga Nanda, Puspodari Puspodari, and Sugito Sugito. 2017. "Profile of Physical Condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training Centre) Kediri City Year 2016 to Compete in 2017 East Java Regional Competition." *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* 2(2):262–65.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Hidayat, Rachmat. 2019. "Kontribusi Daya Ledak Tungkai, Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola Murid Sdn 28 Malaka Kec. Lalabata Kab. Soppeng." 5(4):55–67.
- Priya Pratama, Andika, Sugiyanto Sugiyanto, and Agus Kristiyanto. 2018. "sumbangan koordinasi mata-kaki, kelincahan, keseimbangan dinamis dan fleksibilitas togok terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola (studi korelasional pada pemain sepak bola mahasiswa universitas nusantara pgri kediri) the contribution ." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 4(1).
- Sadik, Sadik. 2016. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Bola Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Metode Student Teams Achievement Division Pada Siswa Kelas IV Dan V SDN Blumbungan 1 Pamekasan Tahun Ajaran 2015-2016." *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran* 2(1):87.
- Scheunemann, T. S. (2012). *kurikulum & pedoman dasar sepak bola indonesia untuk usia dini (U 5 - U 12), Usia Muda (U 13 - U 20) & Senior*. Jakarta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tarigan, B. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Depdiknas.